おかやまコープ たべてん便 献立表【おかずコース】

日　付	献　立	食品成分	原材料アレルゲン表示
4月1日 （月）	鶏のから揚げ チンゲン菜とさつま揚げの煮物 茶碗蒸し風 椎茸とエリンギのソテー 白菜のゆかり和え こんにゃくのグリーンサラダ 甘酢らっきょう	熱量 398kcal 蛋白質 10g 脂質 20g 炭水化物 42g カルシウム 21mg 食塩相当量 3g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素）、甘味料（ｽﾃﾋﾞｱ、甘草）、酸化防止剤（V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物）、増粘剤（加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類）、V. B1、酒精、ﾎﾟﾘﾘｼﾞﾝ酸Na、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、炭酸Ca、乳酸Ca、酸味料、香料、pH調整剤、凝固剤 （一部に乳成分・卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む）
4月2日 （火）	たらの塩焼き たまごロール 焼き豆腐の煮物 パプリカとひじきの中華炒め 二色キャベツのサラダ ビーフンの和風和え 桜漬け	熱量 349kcal 蛋白質 13g 脂質 13g 炭水化物 43g カルシウム 80mg 食塩相当量 2.9g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素）、甘味料（ｽﾃﾋﾞｱ、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、甘草）、酸化防止剤（V.C.、V.E.、ﾛｰｽﾞﾏﾘｰ抽出物）、増粘剤（増粘多糖類）、V. B1、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、香辛料抽出物、酸味料、香料、豆腐用凝固剤、pH調整剤 （一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ｾﾞﾗﾁﾝを含む）
4月3日 （水）	牛肉のすき焼き風 ペンネのウインナーソテー 高野の生姜天ぷら ブロッコリーのコンソメ煮 蓮根のしば和え ポテトサラダ うぐいす豆	熱量 412kcal 蛋白質 13g 脂質 21g 炭水化物 44g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.6g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素）、発色剤（亜硝酸Na）、甘味料（ｽｸﾗﾛｰｽ、ｽﾃﾋﾞｱ、甘草）、漂白剤（次亜硫酸Na）、酸化防止剤（V.C.）、増粘剤（加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類）、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、ﾚｼﾁﾝ、香辛料抽出物、V. B1、酒精、ｸﾞﾘｾﾘﾝ脂肪酸ｴｽﾃﾙ、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、ﾐｮｳﾊﾞﾝ、重曹、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、乳化剤、豆腐用凝固剤、酸味料、香料、pH調整剤 （一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ｵﾚﾝｼﾞ・鶏肉・豚肉・牛肉を含む）
4月4日 （木）	いかと野菜のミンチカツ ほうれん草の信田煮 大根の炒め煮 もやしのナムル カリフラワーのごま和え きくらげの明太子サラダ ずいき	熱量 365kcal 蛋白質 9g 脂質 18g 炭水化物 42g カルシウム 73mg 食塩相当量 2.4g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾗﾒﾙ色素、ｺﾁﾆｰﾙ、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素）、甘味料（ｽﾃﾋﾞｱ、甘草）、増粘剤（加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類）ｸﾞﾘｼﾝ、V. B1、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、香辛料抽出物、酒精、水酸化Ca、酸味料、凝固剤、pH調整剤 （一部に乳成分・卵・小麦・大豆・いか・ごま・さば・鶏肉・豚肉・りんごを含む）
4月5日 （金）	煮込み団子 野菜のかき揚げ 海老シューマイ 里芋の煮っころがし 切干の青じそ和え 長いもの中華サラダ ゆずもずく	熱量 371kcal 蛋白質 10g 脂質 16g 炭水化物 46g カルシウム 94mg 食塩相当量 3.5g	調味料（ｱﾐﾉ酸等）、着色料（ｶﾗﾒﾙ色素、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素、紅麹）、甘味料（ｽﾃﾋﾞｱ、甘草）、増粘剤（加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、増粘多糖類）、香辛料抽出物、V. B1、酒精、ｿﾙﾋﾞｯﾄ、加工ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、酸味料、膨張剤、香料、pH調整剤 （一部に乳成分・卵・小麦・ｴﾋﾞ・ｶﾆ・大豆・ごま・さば・山芋・鶏肉・豚肉・りんご・ｾﾞﾗﾁﾝを含む）

【ご注意ください】別添付の調味料の小袋が有る場合、電子レンジにかける前に取出し、端材・キャップにご注意ください。

※原材料不足の為、献立を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。

たべてん便のお問い合わせは、たべてん便受注センター　０１２０－０１４－８９９

月～金　受付時間９：００～17：００まで　お気軽にお問合せください。